

# RECURSOS GRATUITOS PARA LAS FAMILIAS EN EL CONDADO DE ONONDAGA

## ALIMENTOS Y OTRAS NECESIDADES BÁSICAS

### Banco de Pañales del Centro de Nueva York [cnydiaperbank.org/families](http://cnydiaperbank.org/families)

Los padres reciben 50 pañales gratis por niño al mes en varios puntos de distribución en toda la ciudad y a través de agencias asociadas. Consulte el sitio web mencionado anteriormente para conocer los sitios de distribución en su área.

### Banco de Alimentos del Centro de Nueva York (315) 437-1899 • [foodbankcny.org](http://foodbankcny.org)

Distribución gratuita de alimentos en toda la ciudad. Introduce tu dirección de domicilio en el "Buscador de alimentos" del sitio web para localizar el centro de distribución más cercano a ti.

### Programa de Alimentos \$en\$e [foodbankcny.org/our-programs/food-sense-program](http://foodbankcny.org/our-programs/food-sense-program)

Estire su presupuesto de alimentos comprando alimentos de calidad a un precio con descuento. Las cajas mensuales incluyen entre 12 y 15 productos básicos. Visite el sitio web para encontrar los sitios participantes en el condado de Onondaga.

### Servicios Familiares de New Hope (315) 437-8300 • [newhopefamilyservices.com/pick-up](http://newhopefamilyservices.com/pick-up)

Suministros gratuitos para bebés (pañales, toallitas y fórmula) y ropa para niños menores de 5 años. Llame o complete el formulario en el sitio web anterior para hacer una solicitud.

### Centro de Salud y Sanación Reproductiva Sankofa (315) 920-2787 • [sankofaheals.com](http://sankofaheals.com)

Artículos esenciales gratuitos para familias embarazadas y en posparto (pañales, toallitas, ropa para niños, etc.) disponibles semanalmente en Wellness Wednesday. Llame para obtener más información.

### Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) (315) 435-3304 • [ongov.net/health/WIC.html](http://ongov.net/health/WIC.html)

Asesoramiento/educación nutricional, apoyo a la lactancia materna, referencias y beneficios alimentarios para madres embarazadas, lactantes y posparto, bebés y niños de hasta 5 años.



## APOYO AL APRENDIZAJE TEMPRANO

### Inicio Temprano / Head Start [headstart.gov/center-locator](http://headstart.gov/center-locator)

Proporciona servicios y apoyo gratuitos de aprendizaje, desarrollo, salud y familia a familias y niños de bajos ingresos desde el nacimiento hasta los 5 años. Visite el sitio web mencionado anteriormente para localizar el programa más cercano a usted.



### La Biblioteca de la Imaginación de Dolly Parton (315) 706-6924 • [onliteracy.org/imagination-library](http://onliteracy.org/imagination-library)

Los niños desde su nacimiento hasta los 5 años reciben un libro gratis por correo una vez al mes. Regístrate en el sitio web indicado anteriormente.

### Ayúdame a Crecer en Onondaga / Help me Grow Call 2-1-1 & Ask for Help Me Grow • [helpmegrowny.org](http://helpmegrowny.org)

Cuestionarios de desarrollo, derivaciones a servicios y apoyos para la primera infancia, asistencia con necesidades básicas (fórmula y pañales) y bolsas gratuitas de enriquecimiento del desarrollo (con la finalización de un cuestionario).

### Bibliotecas Públicas del Condado de Onondaga (315) 435-1900 • [onlib.org](http://onlib.org)

Los niños de 5 años o más pueden solicitar una tarjeta de biblioteca (con acompañamiento de sus padres) en cualquiera de las más de 30 bibliotecas públicas del condado.

### Programa Universal de Prekindergarten (UPK) de SCSD (315) 435-4276 • [syracusecityschools.com](http://syracusecityschools.com)

Instrucción eficaz basada en estándares para niños en edad preescolar (de 3 y 4 años) y servicios integrales para sus familias. Sesiones disponibles de medio día y de día completo.

### Hablar, Leer y Cantar Onondaga [facebook.com/TalkReadSingOnondaga](http://facebook.com/TalkReadSingOnondaga)

Bolsas de mano gratuitas "Brain Builder" llenas de recursos de alfabetización temprana para padres/cuidadores con niños desde el nacimiento hasta los 5 años.

## SERVICIOS DE CUIDADO INFANTIL



### Soluciones para el Cuidado Infantil (315) 446-1220 x303 • [childcaresolutionscny.org](http://childcaresolutionscny.org)

Proporciona referencias para guarderías de alta calidad y comparte información sobre regulaciones, costos y posibles recursos para obtener ayuda financiera. Para descargar la Guía para padres sobre cómo encontrar guarderías de alta calidad, visite [childcaresolutionscny.org/download-our-parent-guide](http://childcaresolutionscny.org/download-our-parent-guide).

### Programa de Asistencia para el Cuidado Infantil del Condado de Onondaga (315) 435-5683 • [ongov.net/dss/childcare](http://ongov.net/dss/childcare)

Cubre la mayor parte (o la totalidad) del costo de la atención para familias que califican. Llame o visite el sitio web para obtener más información o para presentar una solicitud.

## APOYO PARA VISITAS DOMICILIARIAS



### Caridades Católicas / Catholic Charities (315) 362-7544 • [ccoc.us/services/capacity-building-services/parent-education-programs](http://ccoc.us/services/capacity-building-services/parent-education-programs)

Ofrece una variedad de programas de visitas domiciliarias destinados a promover la preparación escolar, mejorar el bienestar de los padres y fortalecer las relaciones entre padres e hijos. Llame para obtener más información.

### Programa de Visitas Domiciliarias para Familias Saludables (315) 435-2000 • [onhealthyfamilies.com](http://onhealthyfamilies.com)

Visitas domiciliarias gratuitas a embarazadas y familias con bebés de hasta dos años. Las visitas incluyen exámenes de salud, planificación familiar, nutrición, cuidado del bebé, crecimiento y desarrollo, y otros temas de salud maternoinfantil.

### Centro de Salud y Sanación Reproductiva Sankofa (315) 920-2787 • [sankofaheals.com](http://sankofaheals.com)

Atención comunitaria de doula, lactancia materna y aborto. Apoyo virtual y en el hogar para familias en cualquier etapa de la preconcepción, el embarazo y el posparto. Educación individualizada sobre el parto y la lactancia materna.

## SERVICIOS FINANCIEROS



### Programa Gratuito de Preparación de Impuestos de PEACE, Inc. 315.634.3756 • [peace-caa.org/programs/taxes](http://peace-caa.org/programs/taxes)

Proporciona asistencia para la preparación de impuestos durante todo el año para personas y familias con un ingreso familiar inferior a \$60,000.

### Centro de Empoderamiento Financiero de Syracuse (315) 474-1939 x5 • [syr.gov/Syracuse-FEC](http://syr.gov/Syracuse-FEC)

Asesoramiento financiero gratuito sobre temas como establecer metas, reducir deudas, aumentar los ahorros, crear crédito, préstamos estudiantiles, alivio de impuestos, banca y más.

## SEGURIDAD DEL NIÑO Y DEL HOGAR



### Programa de Seguridad para Niños Pasajeros [ccoc.us/services/capacity-building-services/parent-education-programs](http://ccoc.us/services/capacity-building-services/parent-education-programs)

Asientos de seguridad gratuitos para familias que cumplen con los requisitos de ingresos y completen la capacitación sobre seguridad a través de Catholic Charities del condado de Onondaga. Llame al (315) 424-1800 para inscribirse en la próxima clase.

### Programa de Barrios Saludables [ongov.net/health/env/healthy-neighborhoods.html](http://ongov.net/health/env/healthy-neighborhoods.html)

Controles de seguridad gratuitos para el hogar (calidad del aire, riesgos de incendio y caídas, plomo, etc.), control de plagas, educación sobre el asma y suministros de seguridad (detectores de CO y humo, extintores de incendios, etc.) para residentes de Syracuse. Llame al (315) 435-5431.

## APOYO PARA PADRES



### Caridades Católicas / Catholic Charities [ccoc.us/services/capacity-building-services/parent-education-programs](http://ccoc.us/services/capacity-building-services/parent-education-programs)

Ofrece una amplia variedad de programas destinados a fortalecer las relaciones entre padres e hijos y apoyar el desarrollo. Llame al (315) 362-7544 para obtener más información.

### Alianza para la Primera Infancia y Padres Asociados/ Early Childhood Alliance Parent Partners (315) 627-2704 or (315) 627-2705

Consejos para padres y para el aprendizaje temprano. Conexiones con necesidades básicas (leche de fórmula, pañales, alimentos) y servicios y apoyos para la primera infancia. Asistencia para supervisar el desarrollo infantil y encontrar guarderías.

### ACCEDA A CNY / REACH CNY (315) 424-0009 • [reachcny.org](http://reachcny.org)

Proporciona educación para padres a cuidadores, padres y abuelos de niños desde su nacimiento hasta los 18 años de edad, con un enfoque en métodos positivos de disciplina, comunicación y funcionamiento familiar.

### Centro de Salud y Sanación Reproductiva Sankofa (315) 920-2787 • [sankofaheals.com](http://sankofaheals.com)

Clases individuales y grupales para familias que están en etapa de posparto y son madres. Cuidados para recién nacidos y educación para padres. Reunión virtual de CoMothering para nuevas mamás. Recursos esenciales, incluidos pañales y toallitas húmedas, disponibles semanalmente en Wellness Wednesday. Llame para obtener más información.

### Prosperar, No Sólo Sobrevivir / Thriving, Not Just Surviving (315) 627-2706

Un grupo para mujeres con niños de 5 años o menos que buscan conectarse, aprender y liderar. Se ofrecen actividades divertidas, oportunidades de aprendizaje, comida y estipendios.